

## Qi Gong

---



### Qu'est-ce que le Qi Gong ?

Le Qi Gong est une gymnastique douce et lente issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Dans cette fiche vous découvrirez ce qu'est cette pratique, quels en sont ses principes, son histoire, ses bienfaits et pour finir, quelques exercices de qi gong à appliquer dès maintenant.

Du chinois « qi » qui signifie « énergie » et « gong » qui veut dire « le travail », le Qi Gong est le travail de l'énergie via le corps. Cette pratique est composée d'exercices qui, pratiqués régulièrement et quotidiennement, permettraient de retrouver l'équilibre spirituel, psychique et physique. La pratique du Qi Gong fait appel à une grande diversité de mouvements qui s'enchainent généralement très lentement, de postures immobiles, d'étirements, d'exercices respiratoires, de visualisation, et de méditation avec une grande focalisation.

### Les principes du Qi Gong

Le Qi Gong est basé sur la médecine traditionnelle chinoise. Pour le comprendre, il faut comprendre les différents principes de cette médecine traditionnelle datant de plusieurs milliers d'années.

Le Qi est un concept fondamental de la médecine traditionnelle chinoise, on peut le définir comme le flux énergétique qui serait à la base de toute chose. Lorsque ce flux énergétique est bien équilibré, cela permettrait de prévenir ou de guérir certaines maladies et d'améliorer la santé physique et mentale. Le principe du Qi Gong est d'arriver à maîtriser le Qi par le corps et une pratique régulière de cette discipline permettrait d'activer le mécanisme d'autoguérison du corps.

Certaines méthodes sont plus adaptées aux individus souhaitant renforcer leurs tendons, d'autres pour les individus souffrant de troubles de sommeil ou de maladies organiques dues à une mauvaise circulation énergétique. Il convient de ne pas mélanger les méthodes.

## **Les bienfaits du Qi Gong**

### **Pour améliorer la souplesse**

Le Qi Gong permet progressivement et en douceur d'accomplir des mouvements de plus en plus amples. Sa pratique régulière contribue donc à améliorer la souplesse puisque les exercices d'étirements et de mouvements proposés par le Qi Gong délient les articulations.

### **Se détendre et combattre le stress**

Certaines études scientifiques ont mis en évidence l'efficacité du Qi Gong en ce qui concerne la réduction du stress. Une étude a montré qu'une séance de 60 minutes de Qi Gong permettait de réduire de façon significative les indicateurs de stress (cortisol, ondes alpha) et de provoquer une grande relaxation, de la satisfaction ainsi que de la détente.

Le Qi Gong dit « méditatif » favorise la détente mentale à travers l'utilisation du mouvement répétitif qui permet de mettre ses idées au clair et de déterminer ses priorités.

### **Développer son équilibre**

Le Qi Gong favorise l'équilibre mental et physique. Les exercices du Qi Gong proposent de nombreuses postures immobiles devant être tenues longuement. La persévérance et la concentration contribuent à développer progressivement l'équilibre de l'individu. De nombreux exercices quant à eux, visent à régulariser la position du corps.

### **Améliorer la santé**

Le Qi Gong peut avoir des effets positifs sur la physiologie de l'organisme. Par exemple, une étude portant sur des individus atteints d'hypertension a montré qu'une pratique régulière du Qi Gong permettait de diminuer la tension artérielle, de diminuer les taux de cholestérol, de triglycérides, de LDL cholestérol ainsi que d'améliorer le pronostic vital des patients.

Le Qi Gong permettrait également de réduire la détresse psychologique, de réduire le taux de glucose dans le sang d'individus souffrant de diabète et d'améliorer l'image de soi.

### **Solution ou prévention ?**

Le Qi Gong peut être appliqué en solution ou en prévention. En solution, des études scientifiques ont montré qu'une pratique régulière du Qi Gong permet de réduire l'hypertension, la douleur chronique, d'améliorer la qualité de vie de patients atteints du cancer, de diminuer les symptômes du syndrome prémenstruel, de réduire les symptômes associés à la maladie de Parkinson, d'aider au sevrage de l'héroïne...

En prévention, il permet de renforcer et assouplir la structure musculosquelettique du corps, d'améliorer la qualité de vie, d'optimiser les

fonctions immunitaires de l'organisme, ce qui contribue à entretenir sa santé et prévenir l'apparition de certaines maladies.

### **L'histoire du Qi Gong**

Les trois grandes origines de cette discipline remontent au taoïsme, au bouddhisme et au confucianisme. Le qi gong date donc de plusieurs milliers d'années en Chine.

Il existe plusieurs sortes de Qi Gong qui ont été décrits dans le livre « Le canon de l'empereur jaune » qui est un des plus anciens livres de la médecine traditionnelle chinoise. Le Qi Gong le plus ancien provient du taoïsme et portait le nom de « Tu Na » qui veut dire « inspirer, expirer » et « Dao Yin » qui signifie « diriger ».

Le « Dao Yin » avait pour but d'harmoniser la respiration à l'aide de mouvements et de postures d'animaux, mais également de guérir les maladies. Cette forme de Qi Gong s'est développée et a donné naissance au « Wu Qin Xi ». La forme de Qi Gong la plus populaire en Chine est le « Zhou Tian Gong ». Quant à l'Occident, la forme la plus connue de Qi Gong provient du bouddhisme et est nommée le « Suo Chan » qui consiste à se focaliser sur ses pensées afin d'atteindre la sérénité en oubliant ses maux. D'autres formes de Qi Gong ont été développées par les confucianistes, celles-ci mettaient l'accent entre le lien entre le qi, le cœur, et la pensée active. Le Qi Gong est donc une discipline qui a été développée sous différentes écoles et chaque forme de Qi Gong obéit à sa propre théorie. Chaque variété de Qi Gong possède des effets différents sur le Qi, le sang et les organes de la personne.

**Rédaction :** [Medoucine.com](http://Medoucine.com), [spécialiste des médecines douces](#)

Janvier 2018

### **Références**

- Lee MS, Rim YH, Kang CW. Effects of external qi-therapy on emotions, electroencephalograms, and plasma cortisol. *Int J Neurosci.* 2004;114(11):1493-502.
- REQUENA, Y. (1989). Recherches expérimentales et résultats thérapeutiques sur le Qi Gong médical et le Qi Gong thérapeutique. *Méridiens*, (85), 81-97.
- Lee MS, Pittler MH, et al. Qigong for hypertension: a systematic review of randomized clinical trials. *J Hypertens.* 2007;25(8):1525-32.
- Terjestam Y, Jouper J, Johansson C. Effects of scheduled qigong exercise on pupils' well-being, self-image, distress, and stress. *J Altern Complement Med.* 2010;16(9):939-44.
- Lee MS, Pittler MH, Ernst E. External qigong for pain conditions: a systematic review of randomized clinical trials. *J Pain.* 2007;8(11):827-31.
- Vincent A, Hill J, et al. External qigong for chronic pain. *Am J Chin Med.* 2010;38(4):695-703.

- Lee MS, Chen KW, et al. Qigong for cancer treatment: a systematic review of controlled clinical trials. *Acta Oncol.* 2007;46(6):717-22.
- Oh B, Butow P, Mullan B, et al. Impact of medical Qigong on quality of life, fatigue, mood and inflammation in cancer patients: a randomized controlled trial. *Ann Oncol.* 2010;21(3):608-14.
- Lee MS, Kim MK, et al. Qi-training and immunological parameters: a cross-sectional study. *Int J Neurosci.* 2006 Aug;116(8):921-6.
- Shinnick P. Qigong: where did it come from? Where does it fit in science? What are the advances? *J Altern Complement Med.* 2006 May;12(4):351-3.
- Lee M, Kang CW, Ryu H. Acute effect of qi-training on natural killer cell subsets and cytotoxic activity. *Int J Neurosci.* 2005 Feb;115(2):285-97.
- Lee MS, Kim MK, Ryu H. Qi-training (qigong) enhanced immune functions: what is the underlying mechanism? *Int J Neurosci.* 2005 Aug;115(8):1099-104.
- Li QZ, Li P, et al. Genomic profiling of neutrophil transcripts in Asian Qigong practitioners: a pilot study in gene regulation by mind-body interaction. *J Altern Complement Med.* 2005 Feb;11(1):29-39.
- Lee MS, Kang CW, Ryu H. Effect of qi training on neutrophil function in young and elderly males. *J Altern Complement Med.* 2004 Aug;10(4):681-3.
- Lee MS, Kang CW, et al. Endocrine and immune effects of Qi-training. *Int J Neurosci.* 2004 Apr;114(4):529-37.
- Lee MS, Ryu H. Qi-training enhances neutrophil function by increasing growth hormone levels in elderly men. *Int J Neurosci.* 2004 Oct;114(10):1313-22.
- Lee MS, Huh HJ, et al. Effects of Qigong on immune cells. *Am J Chin Med.* 2003;31(2):327-35.
- Lee MS, Jeong SM, et al. Effects of in vitro and in vivo Qi-therapy on neutrophil superoxide generation in healthy male subjects. *Am J Chin Med.* 2003;31(4):623-8.
- Lee MS, Jeong SM, et al. Qi-training enhances respiratory burst function and adhesive capacity of neutrophils in young adults: a preliminary study. *Am J Chin Med.* 2003;31(1):141-8.
- Jones BM. Changes in cytokine production in healthy subjects practicing Guolin Qigong: a pilot study. *BMC Complement Altern Med.* 2001;1:8. Epub 2001 Oct 18.
- Lee MS, Huh HJ, et al. Effects of emitted Qi on in vitro natural killer cell cytotoxic activity. *Am J Chin Med.* 2001;29(1):17-22.
- Lee MS, Kang CW, et al. Effects of ChunDoSunBup Qi-training on growth hormone, insulin-like growth factor-I, and testosterone in young and elderly subjects. *Am J Chin Med.* 1999;27(2):167-75.
- Ryu H, Jun CD, et al. Effect of qigong training on proportions of T lymphocyte subsets in human peripheral blood. *Am J Chin Med.* 1995;23(1):27-36.

- Jang HS, Lee MS. Effects of qi therapy (external qigong ) on premenstrual syndrome: a randomized placebo-controlled study. *J Altern Complement Med.* 2004;10(3):456-62.
- Jang HS, Lee MS, et al. Effects of Qi-therapy on premenstrual syndrome. *Int J Neurosci.* 2004;114(8):909-21.
- Lee MS, Jang JW, et al. Effects of Qi-therapy on blood pressure, pain and psychological symptoms in the elderly: a randomized controlled pilot trial. *Complement Ther Med.* 2003;11(3):159-64.
- Hui PN, Wan M, et al. An evaluation of two behavioral rehabilitation programs, qigong versus progressive relaxation, in improving the quality of life in cardiac patients. *J Altern Complement Med.* 2006;12(4):373-8.
- Schmitz-Hubsch T, Pyfer D, et al. Qigong exercise for the symptoms of Parkinson's disease: a randomized, controlled pilot study. *Mov Disord.* 2006;21(4):543-8.
- Li M, Chen K, Mo Z. Use of qigong therapy in the detoxification of heroin addicts. *Altern Ther Health Med.* 2002;8(1):50-4, 56-9.
- Sun GC, Lovejoy JC, et al. Effects of Qigong on glucose control in type 2 diabetes: a randomized controlled pilot study. *Diabetes Care.* 2010;33(1):e8.